N°9 – mars 2015

Objectif Forme et Santé

Pour plus d'information :

Hélène Lefebvre
Hygiéniste –Naturopathe (Formée par P.V Marchesseau). Bioélectronicienne Aromathérapeute

Ateliers de familiarisation à l'aromathérapie familiale et à l'hygiène de vie.

(91) - FRANCE
tél : 06 60 97 58 75
contact@subtilarome.fr

Liens :

Laurence Gallais Psychologue – Naturopathe - bioélectronicienne.
www.naturo-pratique.fr
Groupement de Bioélectronique de Vincent Rénovée.
www.bevr.fr

Le printemps se prépare…Et si nous en faisions autant ! N'attendons pas le dernier moment pour faire la place à tout ce qu'il va nous apporter…..

A travers le monde, la période des Carnavals se termine. Avons-nous conservé la connaissance de son origine qui remonte pratiquement à celles de l'homme, et dans sa forme « moderne », au début de la chrétienté ?
Au-delà de cette origine chrétienne plus récente, dont l'explication est quelque peu similaire à celle des édifices religieux construits sur d'anciens lieux de cultes dits « païens », sa véritable histoire remonte aux époques reculées ou les hommes avaient encore la connaissance du mouvement des astres et leur action sur la vie.
……
L'hiver se prépare donc à céder la place au printemps, c'est le retour de la vie, de la lumière. Après tant d'heures sombres, les hommes s'apprêtent à revivre. Ils brûlent les vieux démons.. Ils extériorisent leurs peurs, leurs souffrances…Bref, un exutoire, une vraie thérapie avant l'heure !

Sur le plan physique, pourquoi attendre le 20 mars pour se décider à faire une cure ?
La nature a entrepris depuis longtemps ces préparatifs avant cette date fatidique.
Alors, que faire ?
Des choses bien simples en somme…Un jour de jeûne hydrique par semaine. Boire un bon bouillon de poireau avec un beau bouquet garni composé de thym, de romarin et de laurier et un peu de sel de Guérande.
En profiter pour faire une cure de Chardon-Marie et de jus de radis noir.
Bien sûr, éviter alcool et charcuteries.

H.L.

Quelques huiles essentielles pour vous aider…

Aux changements de saison, il arrive parfois que le corps veuille faire place nette en déclenchant un épisode grippal ou rhume, ou petite angine, toux récalcitrante….Etc.
Rassurez-vous, cela signifie que votre corps fonctionne encore correctement.
Cela ne veut pas dire qu'il faille rester les bras croisés bien sûr. Par contre, il faut soutenir l'organisme dans son effort d'élimination et ne surtout pas chercher à contrer son action…Il faut juste l'accompagner, et rendre plus confortable cet épisode. En cas de température, si celle-ci n'excède pas 38°5, il faut la laisser remplir son rôle d'épuratrice. Au-delà, il est peut-être préférable de canaliser et surtout de mettre des compresses fraîches sur la tête.
Il va sans dire que cela concerne les personnes qui n'ont pas de maladies importantes par ailleurs…des personnes dont la fragilité pourrait nécessiter des soins plus adaptés à leur état.

Mais la plupart du temps, boire beaucoup d'eau ou de tisanes, manger peu en évitant les protéines, se masser avec des huiles essentielles, en diffuser dans la pièce (en absence de la personne), du repos…peuvent largement suffire à régler rapidement le problème.
Pour soutenir votre immunité en douceur, vous pouvez prévoir un massage de la poitrine et du dos, avec le mélange suivant (Adultes et enfants de plus de 12 ans) :

Suite…….

Mon corps est mon jardin
Ma volonté est mon jardinier
Shakespeare

HE de thym à thujanol, 1 goutte
HE de Ravintsara, 3 gouttes
HE de Tea tree, 2 gouttes
dans la valeur d'une cuillerée à café d'huile végétale fine (amande douce, jojoba, macadamia, etc.)
Appliquez trois fois par jour si possible en massant largement la poitrine.
Bien d'autres techniques existent qui aident efficacement l'organisme, sans l'affaiblir davantage, mais au contraire, le renforce.

Vous serez surpris des résultats et de vous sentir en pleine forme ensuite.

Reprenez ensuite en douceur votre rythme de vie, mais en l'allégeant. Faites la place aux légumes et aux fruits de saison, régalez-vous et n'oubliez pas d'utiliser de bonnes huiles vierges extra, à 1ère pression à froid…bio, tant qu'à faire. Utilisez-les de préférence, crues sur vos plats après leur cuisson vapeur. Utilisez sans restriction les fines herbes dans les crudités et les plantes aromatiques lors de la cuisson de vos légumes.

H. L.

Une belle invention faites par des apiculteurs australiens, qui pourraient intéresser de nombreux amateurs qui n'osent pas se lancer à acquérir et entretenir une ruche.

« Flow Hive », la ruche révolutionnaire avec robinet, pour faire du miel sans nuire aux abeilles. La récolte du miel est d'une simplicité enfantine. Espérons découvrir ces ruches bientôt en France et de par le monde.

Article complet à consulter
http://www.bioalaune.com

L'Aqua Detox™ authentique *

La technologie quantique au service de la détoxination et de la dynamisation de l'organisme.
*L'AquaDetox™ est conforme aux Directives Médicales Européennes (N°93/42/EEC), et permet une activation de la fonction métabolique et de la microcirculation sanguine.
Augmentation de l'activité cellulaire. Réduction de la charge toxinique des tissus et de tous les organes. Méthode applicable à tous les âges de la vie. Les séances d'AquaDetox™ provoquent un regain d'énergie entre autres, ainsi qu'une sensation générale de bien-être.

La stimulation bio-énergétique a un effet positif au niveau de la micro-circulation. Cette dernière fait partie de la circulation liquide du corps ayant directement part dans les actions inter-changeables des substances entre le sang et les tissus de l'organisme. La micro-circulation joue un rôle très important dans la régularisation de l'oxygène et des substances nutritives pour les tissus ainsi qu'une excrétion propre des déchets.

Si la micro-circulation de l'organisme est bonne, le corps est probablement en bonne santé. Lorsqu'il y a un déséquilibre, il est fort possible qu'il se trouve quelque part un mauvais fonctionnement.

Si les cellules d'un organe possèdent un potentiel négatif de 70 à 90 millivolts, l'absorption des nutriments sera bonne et l'élimination des déchets sera bonne aussi. Par contre une cellule stressée ou endommagée peut être réduite à 10 ou 20 millivolts, en pareil cas l'absorption des nutriments sera pauvre tout comme l'élimination des déchets.

Des séances d'AquaDetox™ sont proposées à mon cabinet.
Tél : 06 60 97 58 75
contact@subtilarome.fr

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site
www.aquadetoxfrance.com

H.L.

Les huiles végétales précieuses

L'huile d'argan (ou d'argane), est sans doute l'huile la plus rare et la plus riche au monde. Utilisée depuis des millénaires pour ses vertus cosmétiques, pharmaceutiques et alimentaires, l'huile d'argane contient plus de 80% d'acides gras insaturés. Une propriété qui fait d'elle un excellent antirides qui prévient le dessèchement et le vieillissement de la peau. C'est aussi un excellent revitalisant des cheveux et un fortifiant des ongles cassants. L'huile d'argane est extraite des amandons de l'argania spinosa, un arbre classé patrimoine mondial par l'Unesco et qui pousse uniquement dans le sud-ouest du Maroc. Considérée par les Marocains comme .La panacée, ses propriétés anti-inflammatoires sont efficaces contre les œdèmes, la varicelle et l'acné juvénile.
Elle est aussi jugée efficace pour combattre la stérilité et les menaces de fausses couches. On lui reconnaît une certaine efficacité dans le traitement des rhumatismes. Et on la conseille vivement aux personnes souffrant de troubles cardio-vasculaires.

L'huile d'argane s'utilise aussi en cuisine. Riche en vitamine E, elle possède de puissantes propriétés anti-oxydantes anti-radicaux libres. La finesse de sa texture et son léger goût de noisette en font une huile très prisée au Maroc pour aromatiser les mets. Attention, cette huile ne doit pas être chauffée car elle est riche en acides gras polyinsaturés.

Mode d'emploi :

Visage : appliquée le soir, elle régénère, nourrit la peau.

Corps : en massages quotidiens

Cheveux : en soins quotidien, répartir une noisette sur les cheveux pour les faire briller. En soin de fond : appliquer en masque de la racine aux pointes et laisser agir de 30 mn à une nuit.

Ongles : les tremper dans un mélange 50/50 de citron et d'huile d'argane, quinze minutes, une fois par semaine.

Cuisine : 1 cuillerée à café à ajouter dans les salades, ou sur des légumes cuits.

Le pouvoir des aimants

Pour reprendre une ancienne publicité célèbre…..Ils sont petits, mais ils font le maximum !

Comment ça marche ?

Tout simplement !
Lorsque le sang, liquide conducteur, circule à travers le champ magnétique engendré par les aimants au contact de la peau, il se crée des microcourants électriques (principe de la dynamo). Ceux-ci stimulent la circulation du sang, de la lymphe, des influx nerveux, améliorent les échanges chimiques et favorisent ainsi la santé des cellules.
Les protéines débloquées circulent à nouveau, diminuant logiquement les inflammations, les allergies, infections virales, douleurs musculaires, etc.
Les aimants entraînent par ailleurs des sécrétions d'endorphines par le cerveau. Cette morphine naturellement présente dans le corps humain est un puissant antalgique qui, comme la morphine, stoppe la douleur, sans les effets secondaires d'un médicament.
Attention, le champ magnétique ne guérit pas, il aide simplement les cellules à créer un environnement optimal dans lequel le corps peut se guérir lui-même.
Il peut suffire très souvent d'appliquer au-dessus du lieu douloureux, un aimant pôle nord contre la peau et un pôle sud contre la peau, à environ 4 à 5 cm du pôle nord.
La majorité des cas peut être traitée par des aimants ayant un champ de contact compris entre 1500 et 3000 Gauss.
On peut garder les aimants le temps que la douleur disparaisse, ce qui peut être variable d'une personne à l'autre, et en fonction de l'ancienneté du problème.
Cela peut être extrêmement rapide très souvent…et instantané parfois.

Les aimants sont maintenus par un sparadrap.

Extrait de "Le pouvoir Naturel des Aimants" de Monique Vial. (AURIS)

LIRE AUSSI :

"Découvrez comment vous soigner sans danger avec les aimants".
de Danielle Avenel
Aux Editions du Dauphin.

« On a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller. »
Jacques Prévert

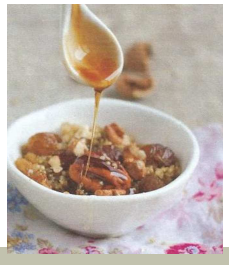
Une petite recette sympa pour petit déjeuner.*

Quinoa parfumé à la cannelle -

Préparation 5 mn.
Cuisson 15 mn. Pour 2 portions.
Ingrédients
½ tasse de quinoa (90 g)
1 tasse d'eau (250 ml)
1 bâton de cannelle
4 cuillerées à café de noix
4 cuillerées à café de raisins secs (10 g)
2 cuillerées à soupe de sirop d'érable (30 ml)
½ tasse de lait ½ écrémé ou lait végétal.

Méthode
Rincer le quinoa et égoutter.
Mettre le quinoa, l'eau, un peu de sel et le bâton de cannelle dans une casserole.
Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et cuire environ 15 mn.
Retirer la casserole du feu et laisser reposer 5 mn à couvert.
Retirer le bâton de cannelle*
Mettre le quinoa dans des bols, garnir avec les noix, raisins secs, sirop et lait.
Servir.

* *le bâton de cannelle peut être rincé, épongé puis réutilisé pour une autre préparation.*



* Extrait de Plantes et Santé n° 155 – mars 2015.

SUBTIL'ARÔME®, c'est… enseigner un art de vivre, transmettre des conseils et des connaissances d'hygiène vitale et de naturopathie dans le cadre de la prévention et du bien-être.

Soyez doux avec la terre.
La terre est l'endroit où nous vivons. Donc, cela devrait être evident… Blesser la terre c'est se blesser soi-même, l'avenir de vos enfants et de vos proches.

Dalaï Lama

BIOELECTRONIQUE DE VINCENT RENOVEE

Stages professionnels
Comprendre les bilans BEV
Redresser le terrain biologique.

Prochaine date :

Du 5 au 8 juin 2015, à Challans.

Pour plus d'informations, et inscriptions.
Contactez :

Laurence Gallais
31 rue Saint Dominique
85300 CHALLANS
laurence.gallais@gmail.com
www.naturo-pratique.fr
www.bevr.fr

Tél : 02 28 12 04 72